

Arroz Verde Sofrito con Huevos y Jamón (Jamón de Pavo)

Meal Components: Grains, Meat / Meat Alternate

Main Dishes, D-57r

Ingredients	50 Porciones		100 Porciones		Directions
	Weight	Measure	Weight	Measure	
Agua		1 gl 2 1/2 cuarto		3 gl 1 cuarto	1. Hierva el agua.
Arroz integral, seco de grano largo 5 lb 10 oz		3 cuartos 2 taza	11 lb 4 oz	1 gl 3 cuartos	2. Coloque 2 lb 13 oz de arroz integral en cada recipiente para mesa de vapor (12 "x 20" x 2 1/2"). Para 50 porciones, utilice 2 bandejas. Para 100 porciones, utilice 4 bandejas. 3. Vierta el agua hirviendo (3 cuarto gl 1 taza por recipiente de vapor de mesa) sobre el arroz integral. Revuélvalo. Cubra las bandejas firmemente. 4. Hornéelo: Horno convencional: 350 ° F por 40 minutos. Horno de convección: 325 ° F por 40 minutos. 5. Retírelo del horno y déjelo reposar por 5 minutos cubierto; añádale la sal y mézclelo bien.
Sal		2 1/2 Cdas		1 Cda 2 cdtas	6. Agregue sal al arroz. Mézclelo bien. Póngalo a

Huevo líquido		1 cuarto 1 taza		2 cuarto 2 tazas	7. Bata a mano los huevos y el agua. Para 50 porciones, 1/2 taza de agua. Para 100 porciones, 1 taza de agua.
O	O	O	O	O	
Huevos frescos grandes, batidos		24		48	8. Rocíe ligeramente el recipiente con aceite antiadherente en aerosol. Cocine la mitad de la mezcla del huevo. Píquela y resérvela para el paso 12. Reserve la otra mitad de la mezcla de huevo para el paso 11.
Aceite vegetal		1/2 taza 2 cda		1 1/4 tazas	9. Sofríe el jamón en aceite vegetal a fuego alto durante 2 minutos o hasta que el jamón comience a dorarse.
Jamón de pavo carne extra magra, cortada en cubos 1/4"	1 lb 8 oz	1 cuarto gl	3 lb	2 cuarto gl	10. Reduzca el fuego a mediano. Mezcle el arroz. 11. Agregue la mezcla restante de huevo. Revuelva con frecuencia durante unos 5 minutos, o hasta que esté cocido.
* Cebollas verdes frescas, picadas	10 oz	1 cuarto gl	1 lb 4 oz	2 cuarto gl	12. Agregue a la mezcla las cebollas, espinacas, huevo picado, aceite de ajonjolí (sésamo) y salsa de soja. Puntos Críticos de Control: Caliente a

Espinaca congelada picada, descongelada, escurrida	3 lb	1 cuarto 2 tazas	6 lb	3 cuarto gl
O	O	O	O	O
* Espinaca fresca, picada	5 lb	2 gl	10 lb	4 gl
Aceite de ajonjolí (sésamo)		2 Cda 2 cdta		1/3 taza
Salsa de soja baja en sodio		2 Cda		1/4 taza

13. Punto Crítico de Control: Para servirlo caliente manténgalo a 135°F o superior.

14. Distribuya las porciones con un cucharón de 8 onzas (1 taza).

Notas

Nuestra Historia

Un propietario de un restaurante local y un "chef" (jefe de cocineros) trabajaron con el equipo de desafío de receta compuesto por estudiantes de la Escuela Primaria McDougle y la Escuela Secundaria Culbreth. El equipo desarrolló esta receta usando el estilo de cocina del chef, consistiendo en ingredientes de Carolina del Norte y sabores de inspiración Asiática. ¡Este Arroz Verde Sofrito con Huevos y Jamón es un plato muy bien presentado y colorido que en un instante se convertirá en el plato favorito de los niños, no sólo debido al nombre de la receta, sino también por su gusto exquisito!

Escuela de Primaria de McDougle/Escuela Secundaria Intermedia de Culbreth

Chapel Hill, Carolina del Norte

Miembros del Equipo Escolar

Profesional de Nutrición de la Escuela: Ryan McGuire

Chef: Andrea Reusing (Propietaria de "Lantern Restaurant")

Miembros de la Comunidad: Joe Palladino (Administrador de la Cafetería en la Escuela Secundaria Culbreth) y Liz Cartano (Gerente de Distrito del Departamento de Nutrición y Alimento para las Escuelas de la Ciudad de Chapel Hill Carrboro)

Estudiante: Bridget P.

*Vea la Guía de Mercado para información para la compra de alimentos que cambiarán durante la preparación o cuando haya una variación de los ingredientes.

El ingrediente de grano en esta receta debe cumplir con los criterios de granos enteros del Servicio de Alimento y Nutrición.

Marketing Guide		
Food as Purchased for	50 Porciones	50 Porciones
Cebollas maduras	12 oz	1 lb 8 oz
Espinaca	5 lb 12 oz	11 lb 8 oz

Serving	Yield	Volume
1 taza (cucharón de 8 oz fl) proporciona 1 oz equivalente de carne/carne suplente y 1 1/2 oz de equivalente de granos.	50 Porciones: aproximadamente 19 lb 8 oz	50 Porciones: aproximadamente 2 galones 2 cuartos
	100 Porciones : aproximadamente 38 lb	100 Porciones : aproximadamente 4 galones 3 cuartos

Nutrients Per Serving

Calorías	238.44	Grasa saturada	1.36 g	Hierro	1.33 mg
Proteínas	8.76 g	Colesterol	73.69 mg	Calcio	53.46 mg
Carbohydrate	34.96 g	Vitamina A	1960.62 IU	Sodio	312.64 mg
Grasa total	7.09 g	Vitamina C	0.82 mg	Fibra dietetica	3.24 g